

Мазуенко Наталья Юрьевна

СП «Детский сад №50» ГБОУ ООШ №34

Воспитатель

Доклад

«Использование здоровьесберегающих технологий в СП «Детский сад №50» средняя группа»

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. В настоящее время и воспитатели, и родители обеспокоены проблемой здоровья детей. Очень важным является формирование у ребёнка правильного отношения к своему здоровью, навыков здорового образа жизни. Как это сделать? Как нацелить ребёнка на то, что нужно ухаживать за своим телом, своей кожей, беречь глаза, уши, зубы, руки и ноги? Как научить его следовать определённому режиму дня, заботиться о сне, о питании? Как помочь ему уберечь себя в мире, полном опасностей и неожиданностей?

Работа по данному направлению позволяет решить эти проблемы, а именно с целью создания необходимых условий для понимания ценности здоровья и способов его сохранения детьми дошкольного возраста.

Цель моей работы создать систему мер по охране и укреплению здоровья ребенка через использование педагогических, здоровьесберегающих технологий и методических приемов. Повышение интереса, эмоционально - положительного отношения к здоровому образу жизни у детей и их родителей посредством проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в условиях детского сада и семьи.

Ожидается получение результата в трех уровнях:

I. получение участниками знаний о полезном для здоровья и отказа от всего вредного, прививать ценностное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

II. получение опыта позитивного отношения к базовым ценностям общества: по сохранению физического, психического и социального благополучия детей.

III. получение опыта самостоятельного действия на благо сохранения и укрепления своего здоровья.

Ежедневная работа с детьми:

- Бодрящая гимнастика после сна
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Игровой самомассаж
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия

- НОД по здоровому образу жизни.
- Досуги и развлечения
- Физкультурные праздники
- Игровая деятельность
- Чтение художественной литературы
- Воспитание культурно-гигиенических навыков.
- Воспитание культуры поведения за столом.

Пальчиковая гимнастика

Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие.[2, с. 10] На ладонях людей находятся важные для всего организма биологически активные точки. В связи с этим особый интерес представляют пальчиковые игры, которые позволяют в игровой форме разминать, массировать пальчики и Ладонки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы

Утренняя гимнастика

Утреннюю гимнастику неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное утреннее занятие стало традицией в нашем детском саду.

Дыхательная гимнастика

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных

упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Бодрящая гимнастика после сна

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное психо-физическое и эмоциональное воздействие.

НОД по здоровому образу жизни

Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребенке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы. Формировать здоровый образ жизни поможет на занятиях воспитатель в детском саду и родители в семье.

Игровая деятельность

Формирование представлений о здоровом образе жизни, повышение интереса к своему здоровью, дать информацию о ЗОЖ, развивать интерес к окружающему миру. Игровая деятельность формируют представления у детей о здоровом образе жизни, повышает интерес к своему здоровью, дает информацию о ЗОЖ, развивает интерес к окружающему миру.[1, с.7]

Прогулки на свежем воздухе

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. При регулярных прогулках организм ребенка становится более стойким, она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Игровой самомассаж

Делая самомассаж определённой части тела, ребёнок воздействует на весь организм в целом. Уверенность в том, что он делает что-то прекрасное, развивает у человека позитивное отношение к собственному телу. Ребёнок может легко этому научиться в игре.

Подвижные и спортивные игры

Семь основных условий подвижной игры:

-движение;

-физическая раскованность и свобода;

-общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»;

-состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»;

-наличие правил, так как без них»;

-лёгкость, которую приобретает каждый её участник;

-ограниченность во времени – «у каждой игры должен быть свой конец, так как затянувшаяся игра надоедает»

Подводя итоги всей проделываемой работы, можно сказать, что поставленная цель достигнута: у детей на достаточном уровне формируются основные представления о здоровом образе жизни и потребность соблюдать правила здорового образа жизни. Данная практика показала заинтересованность родителей в вопросах оздоровления своих детей, а совместные спортивные мероприятия детского сада сблизили семьи воспитанников. Родители осведомлены о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о физических умениях и навыках детей; у родителей создана активная позиция в совместной двигательной деятельности с детьми; родители заинтересованы в

укреплении здорового образа жизни в семье, они стали активными участниками образовательного процесса. Практика может быть использована педагогами учреждений дошкольного образования, а также родителями воспитанников, безразличных к здоровью своих детей.

Перспективность опыта заключается в том, что он является актуальным для учреждений дошкольного образования не только на современном этапе развития, но и в будущем. Социально-экономические преобразования в стране диктуют необходимость растить здоровое поколение детей.

«Библиографический список»

1. Физическое развитие дошкольников. «Охрана и укрепления здоровья»/ под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ «Сфера», 2015. – 144с.
2. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7лет/ авт.-сост. М.Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2016. – 137с.
3. Организация деятельности детей на прогулке: вторая младшая группа / авт. – сост. В. Н. Каstryкина, Г. П. Попова. – Изд. 2 – е. Волгоград: Учитель, 2015.- 200с
4. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
5. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст] / авт.- сост. Н. И. Еременко. – Волгоград : ИТД « Корифей», 2009.